

Le Flexitarien MALIN

JE CUISINE À PETITS PRIX ET ANTI-GASPI



ÊTRE FLEXITARIEN,
C'EST NE SE PASSER DE RIEN.



SOMMAIRE

Plats conviviaux, plats chaleureux, plats sur le pouce, il existe mille façons d'accommoder, à moindre coût, les viandes de bœuf, de veau, d'agneau, de porc, chevaline et les produits tripiers et, avec les restes, des salades gourmandes, des hachis, des farcis... Accompagnées de légumes frais et secs, de pommes de terre, de céréales et même de fruits, judicieusement relevées d'épices, assaisonnées d'herbes et de condiments, elles sont les complices d'une cuisine de saison, variée, saine et savoureuse : flexitarienne !

Ce livret vous donnera des conseils et astuces pour acheter et cuisiner malin, des idées de plats flexitariens pouvant intégrer facilement un menu de batch-cooking par exemple, le tout pour varier les plaisirs tout en limitant le gaspillage alimentaire, et en faisant du bien à votre porte-monnaie !



AUTOMNE

Tajine d'agneau, butternut
& pois chiches..... p.8
Pad Thaï, bœuf, radis & oignons frits .. p.10
Risotto de pois cassés aux
champignons, sauté de chevreau.. p.12

HIVER

Pot-au-feu traditionnel..... p.14
Blanquette de veau oubliée..... p.16
Bourguignon de viande chevaline
à l'orange..... p.18

PRINTEMPS

Wok de bœuf « Plein Printemps »,
sarrasin torréfié p.20
Épaule d'agneau, légumes rôtis
au miel & romarin p.22
Courgette entière rôtie à la sauge,
farci au bœuf..... p.24

ÉTÉ

Moussaka de bœuf, salade
de fenouil au citron..... p.26
Pizza de veau, roquette & féta p.28
Joue de bœuf façon Tex-Mex p.30

LE FLEXITARIEN EST L'OMNIVORE DU 21^{ÈME} SIÈCLE

Un consommateur responsable et éclairé qui mange aussi bien des aliments d'origine animale que d'origine végétale.

Il est flexible, mange en conscience et savoure ses aliments sans culpabilité.

Il choisit librement ses aliments pour son plaisir et sa santé. Il se laisse guider par ses envies et sa quête d'équilibre.

Il est adepte des légumes et légumineuses, mais aussi amateur de viande, en juste quantité.

Il a fait le choix d'un mode de vie respectueux de son corps, mais aussi de la planète.

En mangeant mieux, de façon plus raisonnable et raisonnée, il peut ainsi privilégier des viandes de qualité issues d'une production responsable et durable.



ÊTRE UN FLEXITARIEN MALIN !

Depuis les années 60, les habitudes alimentaires ont changé et le budget consacré à l'alimentation n'a cessé de diminuer. Il a été divisé par deux et occupe la troisième place derrière le logement et les transports. Les produits transformés ont pris l'avantage sur les produits bruts qui sont de moins en moins consommés.

Évolution des goûts ?
Plus envie de cuisiner ?
Budget limité ?

ON PEUT ENCORE SE NOURRIR BON ET SAIN SANS EXPLOSER SON BUDGET ALIMENTAIRE. À condition de choisir les bons produits, respecter les saisons, privilégier les produits bruts plutôt que transformés et... cuisiner un minimum. Cela demande un petit effort, un peu de temps, quelques grammes de connaissances et un soupçon de savoir-faire.



ACHETER MALIN

ACHETER DES PRODUITS FRAIS ET LES CUISINER PEUT REVENIR BIEN MOINS CHER ET NE PAS PRENDRE PLUS DE TEMPS QUE RÉCHAUFFER DES PLATS PRÉPARÉS. L'IMPORTANT EST DE SAVOIR ACHETER AUTREMENT.



Réappropriiez-vous les produits, sachez les apprécier **à leur saison** et attendre patiemment quelques mois pour, à nouveau, en profiter pleinement, avec plaisir et surtout **à leur juste prix**.



Redécouvrez **les viandes à mijoter**, elles offrent une diversité de morceaux délicieux pour toutes les bourses.



Réapprenez à faire vos courses, sachez les prévoir et éviter les achats d'impulsion, prenez le temps de lire les étiquettes et de comparer les prix au kilo. **Évitez d'acheter des produits préparés** que vous pouvez cuisiner vous-même pour moins cher et souvent meilleur. N'achetez que les quantités nécessaires sauf si vous souhaitez cuisiner pour plusieurs jours.



CUISINER MALIN

**CUISINER MALIN, C'EST CUISINER SIMPLE EN QUELQUES MINUTES
OU POUR PLUSIEURS JOURS, EN SACHANT UTILISER LES RESTES.
ÉVITER LE GÂCHIS EST AUSSI SOURCE D'ÉCONOMIES.**

Revenez aux fondamentaux de la cuisine, **ces plats dits « traditionnels »**, trop souvent laissés pour compte. Cuisinez-les le week-end ou le soir pour le lendemain ou la semaine. Ils ont l'avantage, puisqu'ils sont cuits, de se conserver plusieurs jours au réfrigérateur.

Utilisez au maximum **les produits dans leur intégralité** pour composer vos menus. Cela permet d'**éviter le gaspillage** alimentaire.



UN EXEMPLE : LE BATCH-COOKING.

C'est simplement le fait de préparer tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine le plus souvent le week-end. C'est pratique, économique et c'est un véritable gain de temps.

COMMENT FAIRE ?

Il suffit de s'équiper de boîtes de conservation choisies en fonction du nombre de portions que vous allez préparer afin d'optimiser la place dans votre réfrigérateur. Ensuite, préparez vos menus pour la semaine !

ASTUCES FLEXI'MALIN

UTILISEZ LES PELURES DE FRUITS ET LÉGUMES

Dans 95 % des cas, quand on épluche un fruit ou un légume, on jette les épluchures à la poubelle sans même penser à les utiliser !

Les pelures des légumes racines comme la pomme de terre, la patate douce, la carotte, la betterave, le panais, ou le topinambour font d'excellentes chips pour l'apéritif une fois passées à la friteuse.



UTILISEZ LES RESTES DE VIANDE

Quand on laisse nos restes de viande trop longtemps dans le réfrigérateur, la viande s'assèche.

Le gratin est le meilleur moyen d'accomoder les restes de viande. Jouez sur la couleur avec des purées colorées : rouges (tomate, poivron, haricots...), oranges (potiron, carotte, patate douce...), vertes (haricots, brocolis, petits pois...) ou blanches (chou-fleur, navet, céleri...). Par exemple, s'il vous reste du rôti de boeuf, hachez-le et préparez une parmentière à étages avec une couche de purée de pommes de terre, une couche de viande, une couche de purée de légumes et présentez-la dans un plat à gratin ou dans des ramequins individuels.



QUELQUES IDEES DE GRATINS ORIGINAUX

Boeuf + chou + gruyère

Agneau + courgette + tomate + mozzarella

Veau + artichaut + édam

TAJINE D'AGNEAU, BUTTERNUT & POIS CHICHES



LA RECETTE

VIANDE ET MARINADE (À RÉALISER LA VEILLE)

Dénervier l'épaule d'agneau, la tailler en dés et frotter les morceaux avec le ras el-hanout. Déposer le tout dans un plat et y ajouter tous les ingrédients de la marinade. Réserver au frais toute la nuit. Mettre les pois chiches à tremper dans de l'eau froide. Le lendemain, égoutter la viande et les pois chiches.

GARNITURE

Peler les carottes. Peler et épépiner la courge. Laver les courgettes. Tailler tous les légumes en gros morceaux. Dans un grand tajine, faire colorer l'épaule d'agneau à l'huile d'olive. Saler. Réserver. Verser la marinade et les carottes. Faire revenir le tout, puis ajouter la semoule et les pois chiches.

Déposer l'épaule coupée par-dessus. Verser alors du bouillon de volaille de manière à ce qu'il arrive à hauteur de la garniture, sans recouvrir la viande. Fermer le tajine avec son couvercle et cuire dans un four préchauffé à 140° C pendant 1 heure. Ajouter un peu de bouillon en cours de cuisson si nécessaire. 30 minutes avant la fin de cuisson, ajouter les courgettes, la courge, les dattes et les abricots secs taillés en deux, les raisins secs que vous aurez fait gonfler préalablement dans un peu d'eau.

DRESSAGE

5 minutes avant de servir, verser les amandes et finir la cuisson sans le couvercle pour qu'elles torréfient légèrement. Servir chaud dans le plat de cuisson, parsemer de coriandre fraîche.

4 15'
1h 12h

LISTE DE COURSES

TAJINE :

Épaule d'agneau
(coupée en cubes) : 400 g
Courgette verte : 200 g
Carotte fane : 1/2 botte
Courge butternut : 1/2 pièce
Datte : 12 pièces
Abricot sec : 12 pièces
Raisin sec : 30 g
Pois chiche sec : 100 g
Semoule : 150 g
Bouillon de volaille : 50 cl
Amande : 50 g
Coriandre fraîche : 2 branches
Huile d'olive : 10 cl
Sel : 10 g
Piment d'Espelette : 3 g

MARINADE :

Oignon : 1 pièce
Ail : 2 gousses
Coriandre en grains : 5 g
Cardamome verte : 4 graines
Piment d'Espelette : 3 g
Ras el-hanout : 5 g
Gingembre frais : 30 g
Coriandre fraîche : 5 branches
Sauge : 3 feuilles
Laurier : 1 feuille
Huile d'olive : 20 cl
Vin blanc sec : 10 cl

ASTUCES ANTI-GASPI

- Garder l'eau des pois chiches appelée « aquafaba » pour réaliser vos meringues végétales. Utiliser-la comme des blancs en neige !
- Garder les graines des butternuts, bien les nettoyer et les faire torréfier. Vous pouvez les conserver longtemps. Parfait pour donner du croquant à vos plats !

QUE FAIRE DES RESTES ?

PASTILLAS



RECETTE EXPRESS !

Hacher l'agneau, ajouter des graines de cumin, de la cannelle en poudre, du ras el-hanout et du gingembre en poudre. Tapisser un moule avec un peu d'huile neutre à l'aide d'un pinceau, ajouter de la feuille de brick, y enfermer le mélange et cuire au four 30 minutes à 180° C.

PAD THAÏ, BŒUF, RADIS & OIGNONS FRITS



LA RECETTE

OIGNONS FRITS

Éplucher les oignons et les couper en rondelles pas trop fines. Détacher ensuite les anneaux des rondelles d'oignons en les conservant intacts. Dans un bol, verser le lait et le mélanger avec un peu de sel. Dans une assiette, mélanger la farine et le paprika. Tremper les anneaux d'oignons dans le lait rapidement, puis les fariner. Faire ensuite frire les oignons dans une sauteuse avec de l'huile chauffée à point. Une fois les oignons bien dorés, les déposer sur du papier absorbant. Bien éponger l'huile et écraser les oignons pour en faire de petits morceaux.

RADIS CROQUANTS

Éplucher et tailler les radis puis les garder dans l'eau froide pour conserver tout leur croquant.

PAD THAÏ

Dans un saladier rempli d'eau tiède, plonger les pâtes de riz pendant 1 h afin de les réhydrater. Éplucher l'ail et l'échalote. Émincer finement l'échalote et hacher l'ail. Tailler le bœuf en petits dés. Ciseler la ciboulette thaï en bâtonnets de 2 cm. Torrifier les cacahuètes dans une poêle sans matière grasse. Une fois qu'elles ont refroidi, les

concasser grossièrement. Tailler le citron en 6 quartiers. Réserver. Dans un wok, faire chauffer l'huile et faire revenir la viande pendant quelques secondes, puis débarrasser et réserver. Dans ce même wok, ajouter l'ail et l'échalote et les faire suer. Ajouter ensuite les vermicelles de riz égouttés, la sauce tamarin et nuoc-mam. Remuer vivement et verser 20 cl d'eau, puis cuire durant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les vermicelles deviennent translucides et que le liquide se soit évaporé. Rassembler alors les vermicelles de riz sur le côté du wok, puis casser les œufs et les mélanger. Dès qu'ils commencent à être cuits (texture comme celle d'une omelette), mélanger le tout. Éteindre le feu, puis ajouter la viande, la moitié du soja et de la ciboulette thaï. Remuer et servir immédiatement.

DRESSAGE

Dresser le Pad Thaï au centre d'une assiette plate et par-dessus ajouter les radis. Parsemer d'oignons frits. Sur le côté de l'assiette, disposer une cuillère à café de poudre de piment, un peu de soja, quelques bâtonnets de ciboulette, 1/4 de citron et les cacahuètes concassées.

4 10'
10' 30'

LISTE DE COURSES

SALADE RADIS :

Radis boule : 1/4 de botte
Radis noir : 1/4 pièce

PAD THAÏ :

Rumsteck de bœuf : 200 g
Vermicelle de riz épais : 240 g
Ail : 2 gousses
Échalote : 100 g
Pâte de tamarin : 60 g
Sucre en poudre : 50 g
Sauce nuoc-mam : 4 cl
Pousse de soja : 200 g
Oeuf : 4 pièces
Cacahuète : 50 g
Huile de tournesol : 10 cl
Citron vert : 1 pièce
Ciboulette thaï : 6 branches
Poudre de piment rouge : 3 g
Eau : 20 cl

OIGNONS FRITS :

Oignon : 1 pièce
Lait : 10 cl
Sel : 5 g
Farine : 50 g
Paprika : 3 g
Huile de tournesol : 20 cl

ASTUCES ANTI-GASPI

- Garder les fanes des radis pour faire une soupe avec des pommes de terre et du fromage bleu.
- Garder un peu d'oignons frits, ils se conservent bien et ramèneront du croquant et du goût à vos salades !

QUE FAIRE DES RESTES ?

NEMS



RECETTE EXPRESS !

Mettre les restes du Pad Thaï dans une feuille de riz, les rouler, les frire et les accompagner de menthe et de salade.

RISOTTO DE POIS CASSÉS AUX CHAMPIGNONS, SAUTÉ DE CHEVREAU



LA RECETTE

VIANDE

Dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive, mettre l'ail, le thym et le laurier. Ajouter une noisette de beurre et y faire sauter le chevreau 5 minutes en arrosant les morceaux. Assaisonner en sel et poivre. Réserver.

RISOTTO

Faire tremper les pois cassés pendant 1 heure puis les égoutter. Dans une cocotte, faire suer l'oignon ciselé avec un filet d'huile de tournesol. Ajouter les pois cassés et les faire suer également. Ajouter le bouillon de légumes au fur et à mesure et cuire comme un risotto. Une fois les pois cassés cuits, ajouter les morceaux de beurre et de parmesan. Tailler les champignons de Paris et les faire sauter rapidement à l'huile de tournesol. Faire torréfier les noisettes environ 2 minutes à la poêle sans matière grasse.

DRESSAGE

Dans une assiette creuse, verser un filet d'huile de noix et ajouter quelques noisettes torréfiées, des copeaux de parmesan et quelques feuilles de cerfeuil frais par-dessus le risotto de pois cassés.

✂ 4 ⌚ 10' 🍲 20'

LISTE DE COURSES

VIANDE :

Épaule de chevreau
(taillée en dès) : 300 g
Huile d'olive : 5 cl
Thym : 1 branche
Laurier : 1 feuille
Beurre : 50 g

RISOTTO :

Pois cassés : 240 g
Bouillon de légumes : 1 l
Parmesan (morceaux) : 125 g
Beurre : 60 g
Noisette : 40 g
Huile de noix : 3 cl
Cerfeuil frais : 5 branches
Champignon de Paris : 200 g
Oignon : 1 pièce
Sel : 5 g
Moulin à poivre : 3 tours

ASTUCES ANTI-GASPI

Garder vos os de chevreaux pour faire des fonds de sauce et leur donner plus de goût !

QUE FAIRE DES RESTES ?

BOULETTES



RECETTE EXPRESS !

Faire des boulettes de risotto de pois cassés, les paner et les frire ! Vous obtiendrez des croquettes croustillantes.

POT-AU-FEU TRADITIONNEL



LA RECETTE

POT-AU-FEU

Enlever l'excédent d'aponévrose (tissus fibreux entourant les muscles), puis ficeler la viande. Ficeler également les os à moelle de manière à ce qu'ils ne se vident pas en cours de cuisson.

Laver l'ensemble des légumes. Éplucher les carottes puis les tailler en gros tronçons. Éplucher les pommes de terre, puis les tailler en 2. Tailler la fane des navets. Laver les poireaux et couper le haut du vert. Éplucher l'oignon et le couper en 2 dans la hauteur, puis le colorer fortement, face plate dans une poêle chaude (il doit être bien bruni). Piquer ensuite 1 clou de girofle dedans. Couper la tête d'ail en 2.

Dans une grande cocotte, mettre la viande, la couvrir d'eau à hauteur et porter à ébullition rapidement.

Écumer régulièrement pendant 5 minutes, puis baisser le feu pour conserver un léger frémissement. Ajouter le gros sel, les grains de poivre, l'oignon, la tête d'ail et le bouquet garni. Laisser cuire pendant 1 heure 30.

Ajouter ensuite les légumes (à l'exception des pommes de terre) ainsi que les os à moelle et poursuivre la cuisson durant 1 heure. Finir en ajoutant les pommes de terre et terminer la cuisson (30 minutes).

DRESSAGE

Présenter les légumes dans un plat et dans un autre la viande recouverte de jus. Servir à part les cornichons, la fleur de sel, le poivre mignonnette et les tranches de pain grillées pour déguster la moelle.

✂ 4 ⌚ 15' 🍲 2h

LISTE DE COURSES

Bœuf à braiser (jumeau, collier, macreuse) : 200 g
 Joue de Bœuf : 1 pièce
 Paleron de bœuf : 200 g
 Os à moelle : 2 pièces
 Pomme de terre à chair ferme (Charlotte) : 200 g
 Ail : 1 pièce
 Oignon : 1 pièce
 Carotte fanes : 1/2 botte
 Petit Navet : 4 pièces
 Poireau : 1 pièce
 Gros sel : 10 g
 Poivre noir en grains : 5 pièces
 Clou de girofle : 1 pièce
 Bouquet garni : 1 pièce
 Fleur de sel : 5 g

SUGGESTION

Remplacer les carottes, navets et pommes de terre par des légumes oubliés : panais, rutabagas et topinambours.

ASTUCES ANTI-GASPI

- Avec les épluchures de pommes de terre, réaliser des chips, en les plongeant dans un bain d'huile à 180° C, pendant 1 minute.
- Tailler les racines de poireaux, les nettoyer à l'eau froide, bien les sécher et les frire dans un bain d'huile à 180° C pendant 1 minute.

QUE FAIRE DES RESTES ?

BOUILLON THAÏ



RECETTE EXPRESS !

Récupérer le bouillon ajouter un peu de sauce soja, sauce nuoc-mam, un jus de citron. Tailler la viande de boeuf en lamelles. Éplucher et émincer le gingembre et la carotte, cuire des pâtes chinoises. Mélanger le bouillon chaud, la viande, les légumes et les pâtes.

GRATIN DE LÉGUMES DE POT-AU-FEU



RECETTE EXPRESS !

Récupérer tous les légumes du pot-au-feu et bien les égoutter. Dans un plat à gratin, étaler les légumes, verser un peu de crème liquide entière, saupoudrer de fromage râpé et cuire au four 30 minutes.

BLANQUETTE DE VEAU OUBLIÉE



LA RECETTE

VIANDE

Mettre la viande coupée en morceaux dans une grande marmite et la couvrir d'eau froide, puis porter à ébullition lentement. Dès que l'eau bout, enlever toutes les particules en suspension à l'aide d'un écumoir. Éplucher les carottes et l'oignon. Tailler les carottes en 2 ou 3 tronçons. Couper l'oignon en quartiers puis le piquer avec les clous de girofle. Écraser la gousse d'ail sous la paume de la main. Ajouter les légumes à la viande avec l'ail, le bouquet garni et le persil, puis assaisonner. Cuire lentement pendant 2 heures.

LÉGUMES OUBLIÉS

Éplucher les panais, les carottes, les crosnes et les garder entiers. Cuire les légumes séparément : dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter le sel et le sucre. Ajouter les légumes, ajouter le bouillon de cuisson à mi-hauteur des légumes, et les faire cuire à couvert. Tester la cuisson avec la pointe du couteau. Et répéter l'opération pour chaque variété de légumes ou utiliser simultanément plusieurs casseroles.

SAUCE

Au terme de la cuisson, retirer la viande du bouillon puis porter ce dernier à ébullition et le filtrer. Réaliser le roux (mélange de farine et de matière grasse mouillé par un bouillon) dans une casserole : faire fondre le beurre avec la farine et cuire quelques minutes sans coloration, puis laisser refroidir. Verser ensuite 1 litre de bouillon de cuisson chaud dans le mélange et le porter à ébullition jusqu'à ce qu'il épaississe. Le laisser cuire à feu doux pendant environ 15 minutes en mélangeant bien. Mélanger la crème liquide avec le jaune d'œuf, puis verser le tout dans le roux bouillant au moment de servir. Remuer et rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre. Réchauffer ensuite les morceaux de viande dans cette sauce.

DRESSAGE

Dresser les légumes oubliés, puis les morceaux de viande. Arroser le tout de sauce de blanquette.

4 15' 2h

LISTE DE COURSES

Épaule de veau : 500 g
Carotte : 100 g
Oignon : 1 pièce
Clou de girofle : 2 pièces
Poivre en grains : 5 g
Bouquet garni : 1 pièce
Persil frais : 5 branches
Ail : 6 gousses
Sel fin : 20 g

LÉGUMES OUBLIÉS :

Carotte fane : 1/2 botte
Panaïs : 150 g
Crosne : 150 g
Beurre doux : 30 g
Sel fin : 15 g
Sucre en poudre : 60 g

SAUCE :

Jaune d'œuf : 1 pièce
Crème liquide entière : 10 cl
Farine de blé : 30 g
Beurre doux : 30 g
Sel fin : 3 g
Moulin à poivre : 3 tours

ASTUCES ANTI-GASPI

- Garder les fanes des carottes pour réaliser un pesto (les fanes remplaçant le basilic).
- Utiliser les queues de persil pour votre bouillon et hacher les feuilles pour donner de la couleur à l'assiette au moment du dressage.

QUE FAIRE DES RESTES ?

SALADE À LA VINAIGRETTE DE BLANQUETTE DE VEAU !



RECETTE EXPRESS !

Une fois refroidie, récupérer la viande et les légumes et les tailler en petits cubes. Les mélanger avec des crudités et de la mâche. Pour la vinaigrette : prendre un peu de sauce blanquette, ajouter une cuillère de moutarde à l'ancienne et un trait de vinaigre de cidre.

BOURGUIGNON DE VIANDE CHEVALINE À L'ORANGE



LA RECETTE

MARINADE

Couper et dégraisser légèrement la viande. Éplucher et tailler les carottes et l'oignon en gros morceaux. Éplucher et dégermer les gousses d'ail. Verser le vin rouge sur la viande et la garniture, puis faire mariner toute une nuit au réfrigérateur. Égoutter la viande et la garniture en conservant le vin. Séparer la garniture et la viande. Effeuilier le persil, conserver les tiges pour la cuisson et les feuilles pour le dressage.

CUISSON

Dans une cocotte chaude, mettre l'huile de tournesol et colorer les morceaux de viande environ 1 minute de chaque côté. Ajouter la garniture aromatique, assaisonner de sel fin puis cuire doucement pendant 3 minutes. Singer (ajouter de la farine) et cuire à nouveau 1 minute tout en mélangeant pour bien incorporer la farine. Mouiller avec le vin rouge et le jus d'orange. Ajouter les tiges de persil, faire bouillir puis baisser le feu et laisser mijoter pendant 2 heures 30. Lorsque la viande est cuite, la retirer de la cocotte, passer la sauce au chinois pour la filtrer, vérifier sa texture et si elle est encore trop liquide, la réduire pendant encore quelques minutes. La goûter et l'assaisonner de sel et de poivre.

GARNITURE

Laver les champignons. Dans une poêle, faire sauter les lardons. Réserver ensuite sur du papier absorbant. Dans la même poêle, mettre un filet d'huile d'olive et faire sauter les champignons pour les colorer. Réserver.

Disposer les oignons grelots dans une poêle, ajouter le jus d'orange à mi-hauteur. Couvrir au contact avec un papier sulfurisé et cuire jusqu'à évaporation complète du jus. Lorsque le sucre commence à caraméliser, ajouter 1 cuillère à soupe d'eau et bien enrober les oignons de caramel d'orange. Peler à vif les oranges et les pamplemousses. Prélever les suprêmes des agrumes. Réserver. Enlever les zestes (peau blanchâtre des agrumes se situant sous le zeste) avec un petit couteau et ne garder que les zestes. Les tailler en julienne. Les mettre dans une casserole d'eau froide et porter à ébullition. Répéter l'opération 3 fois.

DRESSAGE

Dans une cocotte, mettre la viande, arroser avec la sauce et ajouter par-dessus les suprêmes d'agrumes, les légumes et les zestes d'agrumes confits.

4 20' 2h30

LISTE DE COURSES

VIANDE :

Viande de cheval à braiser (jumeau, collier, macreuse) : 400 g
Carotte : 200 g
Oignon : 1 pièce
Farine : 20 g
Ail : 1 gousse
Vin rouge de Bourgogne : 50 cl
Jus d'orange : 50 cl
Huile de tournesol : 2 cl
Sel fin : 10 g
Moulin à poivre : 4 tours

GARNITURE :

Lardon : 100 g
Oignon grelot : 100 g
Jus d'orange : 10 cl
Champignon de Paris : 100 g
Beurre doux : 20 g
Persil frais : 5 branches
Huile d'olive : 2 cl

DRESSAGE :

Orange : 1 pièce
Pamplemousse : 1 pièce
Moulin à poivre : 3 tours

ASTUCES ANTI-GASPI

- Mettre la peau des oranges dans du sel afin d'obtenir des zestes confits ! Parfait pour accompagner vos entrées.
- Garder les pieds des champignons, le top pour donner du goût à vos bouillons !

QUE FAIRE DES RESTES ?

PÂTES AU BOURGUIGNON



RECETTE EXPRESS !

Cuire les tagliatelles. Servir le reste de bourguignon au milieu des pâtes avec quelques feuilles de persil.

TOURTE BOURGUIGNONNE



RECETTE EXPRESS !

Égoutter le bourguignon. Hacher la viande et les légumes. Dans un plat à tarte, mettre la farce au fond. Couvrir d'un disque de pâte brisée et cuire 30 minutes au four.

WOK DE BŒUF « PLEIN PRINTEMPS », SARRASIN TORRÉFIÉ



LA RECETTE

LÉGUMES

Laver les légumes. Émincer la courgette, couper le brocoli en petits bouquets. Équeuter les haricots verts. Faire bouillir un grand volume d'eau salée et cuire dedans les bouquets de brocoli pendant 2 minutes, puis les haricots verts 5 minutes. Laisser refroidir les légumes dans de l'eau froide, les égoutter sur un papier absorbant et les laisser refroidir. Émincer le piment frais en prenant soin de bien enlever les graines.

CUISSON

Tailler le bœuf en petits dés. Dans un wok bien chaud, verser un filet d'huile d'olive et saisir la viande. Une fois les émincés bien dorés, faire sauter les courgettes avec la viande pendant 1 minute. Assaisonner avec une pincée de sel. Ajouter ensuite les haricots verts, le brocoli et les petits pois, puis faire revenir le tout à feu vif pendant 1 minute. Déglacer avec la sauce soja, la sauce nuoc-mam. Terminer avec le piment émincé. Faire torréfier le sarrasin dans une poêle chaude sans matière grasse. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

DRESSAGE

Disposer le tout dans des assiettes légèrement creuses. Ajouter par-dessus les pousses d'épinards et le sarrasin grillé. Terminer par un filet de sauce.

✂ 4 ⌚ 10' 🍲 5'

LISTE DE COURSES

Émincé de bœuf : 400 g
Huile d'olive 3 cl
Courgette : 100 g
Petit pois : 100 g
Haricot vert : 100 g
Brocoli : 1/2 pièce
Piment doux : 1 pièce
Sauce soja : 8 cl
Sauce nuoc-mam : 2 cl
Sarrasin : 40 g
Pousse d'épinard : 100 g

ASTUCES ANTI-GASPI

- Réaliser des soupes et des bouillons avec les causses des petits pois.
- Congeler vos parures de bœuf pour faire des bouillons.

QUE FAIRE DES RESTES ?

ROULEAUX DE PRINTEMPS



RECETTE EXPRESS !

Tailler très finement le wok. Ajouter une julienne de salade et des feuilles de menthe. Rouler le tout dans une feuille de riz. Accompagner de sauce nuoc-mam.

BOWL BŒUF



RECETTE EXPRESS !

Répartir simplement le reste du wok par-dessus un bol de quinoa cuit.

ÉPAULE D'AGNEAU, LÉGUMES RÔTIS AU MIEL & ROMARIN

4 10' 1h30



LA RECETTE

CONSEIL ACHAT VIANDE

Demander à votre boucher de vous désosser l'épaule et de la ficeler en rôti.

LÉGUMES

Casser les tiges de vos artichauts. Éliminer les premières feuilles les plus dures ainsi que le foin s'il y en a. Retirer la partie verte de la base en tournant autour de votre artichaut avec votre couteau. Couper le sommet des feuilles de vos artichauts. Les citronner immédiatement pour éviter qu'ils ne noircissent. Éplucher les pommes de terre et l'oignon rouge. Les tailler en quartiers. Couper la gousse d'ail en 2.

CUISSE

Faire rissoler l'épaule d'agneau, sur toute sa surface, dans une cocotte avec de l'huile d'olive. Une fois l'épaule bien rissolée, la réserver. Enlever l'excédent de gras. Ajouter les légumes dans la cocotte. Les faire rissoler avec le miel et ajouter les branches de romarin. Déglacer avec le vin blanc, mouiller avec un peu d'eau à hauteur des légumes. Mettre la viande. Mettre le couvercle et cuire au four à 160° C pendant 1 heure 30.

DRESSAGE

Tailler une tranche d'épaule d'agneau et disposer les légumes rôtis dans l'assiette avec un peu de jus.

LISTE DE COURSES

Épaule d'agneau : 500 g
Huile d'olive : 5 cl
Artichaut poivrade : 4 pièces
Pomme de terre vitelotte : 200 g
Oignon rouge : 2 pièces
Citron jaune : 1 pièce
Ail : 1 gousse
Romarin : 5 branches
Vin blanc : 5 cl
Miel : 40 g

ASTUCES ANTI-GASPI

- Récupérer les tiges d'artichauts pour lier vos soupes et veloutés de légumes.
- S'il vous reste de l'oignon rouge, vous pouvez faire des pickles (en les plongeant dans un mélange de vinaigre et de sucre) que vous pouvez conserver très longtemps.

QUE FAIRE DES RESTES ?

SHAWARMA (OU KEBAB)



RECETTE EXPRESS !

Mettre le reste de viande effilochée, accompagnée d'une sauce blanche, de légumes croquants (carotte, poivron, chou rouge, chou blanc...), de salade, le tout dans une galette tortilla.

COURGETTE ENTIÈRE RÔTIE À LA SAUGE, FARCIE AU BŒUF



LA RECETTE

FARCE DE BŒUF À LA SAUGE

Hacher le bœuf dans un hachoir ou au couteau (ou demander à votre boucher de le faire). Éplucher et ciseler les échalotes. Couper le citron confit en 4 et le vider pour ne conserver que la peau. Tailler ensuite la peau en brunoise. Effeuillez et ciseler la sauge. Éplucher et hacher l'ail. Mélanger tous les ingrédients avec les épices, puis assaisonner le tout de sel fin et de poivre du moulin.

CUISSON

Couper les courgettes en 2 dans le sens de la longueur. Les évider et retirer les pépins. Huiler un plat à gratin et mettre un peu d'eau pour éviter que la préparation n'accroche lors de la cuisson. Mettre les courgettes dans le plat. Les assaisonner. Les farcir avec la préparation à base de bœuf. Les parsemer de chapelure. Dans le plat, ajouter quelques feuilles de sauge, 2 gousses d'ail en chemise, du thym, du laurier et enfourner pendant au moins 30 minutes à 180° C.

DRESSAGE

Positionner les courgettes sur le mesclun de salade et ajouter les quelques feuilles de sauge restantes.

TOUTES SORTES DE LÉGUMES PEUVENT ÊTRE GARNIS DE LA MÊME FARCE

Poivron, oignon, champignon, aubergine.

✂ 4 ⌚ 10' 🍲 30'

LISTE DE COURSES

FARCE DE BŒUF :

Bœuf haché : 200 g
Citron confit : 1 pièce
Échalote : 50 g
Huile d'olive : 2 cl
Sauge : 5 feuilles
Cumin en poudre : 2 g
Paprika : 3 g
Sel fin : 5 g
Moulin à poivre : 5 tours
Ail : 1 gousse

Courgette : 2 pièces
Thym : 2 branches
Laurier : 2 feuilles
Sauge : 8 feuilles
Ail : 2 gousses
Pain rassis : 100 g
Mesclun de salade : 100 g
Sauge : 2 pièces

ASTUCES ANTI-GASPI

- Utiliser la chair des courgettes pour faire des flans.
- Pour la chapelure, utiliser votre pain rassis et le mixer à l'aide d'un robot.

QUE FAIRE DES RESTES ?

PÂTES À LA FARCE



RECETTE EXPRESS !

Cuire la farce à la poêle avec une sauce tomate pour accompagner un plat de pâtes.

MOUSSAKA DE BŒUF, SALADE DE FENOUIL AU CITRON



LA RECETTE

MOUSSAKA

Préchauffer le four à 180° C. Couper les aubergines en fines rondelles de 1 cm d'épaisseur, les saler puis les laisser reposer pendant 1 heure. Peler et ciseler l'oignon. Couper les tomates en 4 et les épépiner, puis les concasser en petits dés. Dans une cocotte, faire suer l'oignon avec un peu d'huile d'olive ainsi qu'avec une pincée de sel. Ajouter la viande de bœuf hachée, la gousse d'ail en chemise écrasée, ainsi que le bouquet garni. Laisser colorer pendant quelques minutes. Incorporer les tomates et un verre d'eau. Laisser cuire à feu moyen et à couvert pendant environ 30 minutes. Pendant la cuisson de la viande, rincer les aubergines puis les dorer à l'huile d'olive dans une poêle bien chaude jusqu'à ce qu'elles soient colorées de chaque côté.

SAUCE MORNAY

Dans une casserole, faire fondre le beurre sans coloration, puis ajouter la farine et cuire à feu doux pendant 2 à 3 minutes en mélangeant constamment.

Toujours sur le feu, ajouter petit à petit le lait froid et mélanger jusqu'à obtention d'une sauce épaisse et onctueuse, porter à ébullition. Assaisonner de

sel et de poivre. Une fois la préparation légèrement refroidie, ajouter les jaunes d'œufs ainsi que la moitié du fromage râpé.

CUISSON

Beurrer un plat à gratin, puis disposer la moitié des aubergines à l'intérieur et les recouvrir avec le mélange de viande. Terminer le montage avec une autre épaisseur d'aubergines, puis napper généreusement le tout de sauce Mornay. Parsemer ensuite avec le reste de fromage. Enfourmer pendant environ 45 minutes, jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

SALADE DE FENOUIL

Passer le fenouil entier à la mandoline. Dans un bol, ajouter le jus d'un citron vert et d'un citron jaune. Mettre le sel et le piment d'Espelette. Laisser mariner 15 minutes.

DRESSAGE

Servir la Moussaka avec la salade de fenouil zestée de citron vert.

4 10' 30'

LISTE DE COURSES

MOUSSAKA :

Bœuf haché : 300 g
Aubergine : 300 g
Oignon : 50 g
Tomate : 4 pièces
Ail : 1 gousse
Huile d'olive : 7 cl
Sel fin : 5 g
Moulin à poivre : 4 tours
Bouquet garni : 1 pièce

SAUCE MORNAY :

Lait demi-écrémé : 30 cl
Beurre doux : 30 g
Farine : 30 g
Jaune d'œuf : 2 pièces
Emmental râpé : 50g

SALADE DE FENOUIL :

Fenouil : 150 g
Citron jaune : 1 pièce
Citron vert : 1 pièce
Sel : 3 g
Piment d'Espelette : 2 g

ASTUCES ANTI-GASPI

- La Moussaka est une bonne manière de passer des aubergines abimées ou en fin de vie.
- Faire une boisson rafraîchissante et detox avec les restes de fenouil et de citrons.

QUE FAIRE DES RESTES ?

RIZ AUX AUBERGINES



RECETTE EXPRESS !

Faire cuire du riz et l'assaisonner avec le reste de votre Moussaka.

PIZZA DE VEAU, ROQUETTE & FÊTA



LA RECETTE

PÂTE À PIZZA

Délayer la levure de boulanger dans un peu d'eau tiède puis verser le mélange dans un saladier. Ajouter la farine et le sel puis mélanger à la main (ou au robot) jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Continuer de pétrir jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène, légèrement ferme et élastique. La pâte va doubler de volume. Dès que la pâte est lisse, a du « corps » et ne colle plus, elle est prête. La mettre en boule dans un bol, disposer un linge humide dessus et la laisser pousser durant 12h à 24h au réfrigérateur. Plus la pousse est lente, plus la pâte fermente, les saveurs peuvent ainsi se développer. Avant d'utiliser la pâte, la « frapper » avec le poing pour chasser l'air, reformer une boule homogène et la dégazer. Donner la forme souhaitée en étalant la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie fariné. La laisser pointer 20 à 30 minutes à température ambiante.

BOULETTES DE VEAU

Laver et ciseler le basilic, hacher l'ail et les mélanger avec le haché de veau. Saler et poivrer. Avec un peu de farine dans les mains, réaliser des boulettes. Réserver.

GARNITURE & CUISSON

Garnir la pizza avec : le concentré de tomates, les boulettes de veau, les tomates confites émincées, les olives vertes et noires, la fêta. Enfourner 15 minutes à 180° C.

DRESSAGE

Laisser refroidir la pizza pendant 5 minutes, et ajouter la roquette au dernier moment.

✂ 4 ⌚ 15'
🍲 20' ⌚ 12h

LISTE DE COURSES

PÂTE À PIZZA :

Farine de blé : 400 g
Eau : 20 cl
Levure de boulanger : 8 g
Sel fin : 10 g
Huile d'olive : 4 cl

GARNITURE :

Haché de veau : 300 g
Ail : 1 gousse
Sel fin : 10 g
Moulin à poivre : 3 tours
Basilic : 5 branches
Olive verte : 10 pièces
Olive noire : 10 pièces
Concentré de tomates : 15 cl
Tomate confite : 3 pièces
Fêta : 100 g
Roquette : 100 g

ASTUCES ANTI-GASPI

- Conserver un peu de pâte à pizza bien filmée au congélateur pour une prochaine utilisation.
- La pizza est le bon moyen pour passer vos légumes en fin de vie et les restes de votre frigo. Place à l'imagination !

QUE FAIRE DES RESTES ?

OEUFS BROUILLÉS



RECETTE EXPRESS !

Couper votre pizza en morceaux. Battre des œufs en omelette, y mettre les bouts de pizza et les cuire comme des œufs brouillés. Parfait pour le petit déjeuner ou le brunch.

JOUE DE BŒUF FAÇON TEX-MEX



LA RECETTE

PRÉPARATION

Parer et dénervé, puis couper la viande en gros cubes. Égoutter et rincer le maïs. Laver, épépiner les poivrons et les couper en lamelles. Éplucher les carottes et les couper en petits dés. Peler l'oignon et l'émincer finement. Épépiner le piment et le couper en fines rondelles. Peler l'ail et le hacher.

JOUE DE BŒUF

Chauffer l'huile dans une cocotte, colorer la joue de bœuf à feu vif et la réserver. Colorer à feu vif l'oignon. Quand il est bien coloré, remettre la joue de bœuf dans la cocotte, ajouter l'ail haché, le

piment, le coulis de tomates et verser le bouillon de bœuf à hauteur. Ajouter les carottes et les poivrons, couvrir et laisser mijoter 45-50 minutes, à couvert.

Ajouter les haricots rouges, saler et poivrer si besoin, verser quelques gouttes de sauce Tabasco et poursuivre la cuisson 15 minutes en mélangeant régulièrement. Ajouter le maïs 5 minutes avant la fin de la cuisson en mélangeant délicatement.

DRESSAGE

Servir la joue de bœuf à la mexicaine décorée de coriandre finement ciselée.

✂ 4 ⌚ 15' 🍲 50'

LISTE DE COURSES

Joue de bœuf : 400 g
Poivron rouge : 100 g
Poivron vert : 100 g
Carotte : 200 g
Oignon : 1 pièce
Ail : 1 gousse
Piment rouge : 1 pièce
Coriandre fraîche : 6 branches
Maïs en grains : 200 g
Haricot rouge en boîte : 200 g
Coulis de tomates : 10 cl
Bouillon de bœuf : 50 cl
Tabasco : 3 gouttes
Huile d'olive : 3 cl
Sel : 10 g
Moulin à poivre : 4 tours

ASTUCES ANTI-GASPI

- Utiliser les tiges de coriandre pour donner du goût à vos bouillons asiatiques !
- Pour que les herbes restent fraîches plus longtemps, les envelopper dans un papier absorbant humide et les garder au réfrigérateur.

QUE FAIRE DES RESTES ?

TACOS



RECETTE EXPRESS !

Effilochez votre joue de bœuf et réalisez des tacos avec quelques légumes croquants (chou rouge, chou blanc, carotte, champignon de Paris, maïs, oignon nouveau) et un peu de salade.

AIMEZ LA VIANDE, MANGEZ-EN MIEUX.



www.naturellement-flexitariens.fr

SUIVEZ-NOUS

